

～食事で健康な心とからだを育もう～
バランスのよい食事で毎日元気！

3月に入り、気温が上昇するとともに卒業・卒園式や入学・入園式とお祝い事が多くなってくる時期です。唐揚げやハンバーグ、ステーキなどお肉を使ったごちそうメニューが食卓に並ぶ機会も増えるので、気になるカロリーはポイントを押さえて賢くカロリーオフをしましょう！
まずは下のクイズに答えてみましょう。

カロリーオフポイントクイズ

Q1 チキンソテーの鶏、100gあたりのカロリーが最も低いのは？

- A. 若鶏むね皮あり B. 若鶏もも皮なし C. 成鶏むね皮あり D. 成鶏もも皮なし

Q2 サーロインステーキ(脂身つき・200g)の外側の脂肪とほぼ同じカロリーなのは？

- A. ごはん1杯(180g) B. 温野菜サラダ C. フライドポテト(小) D. ビール中ジョッキ

Q3 次のうち、最も高カロリーなのは？

- A. ショルダーハム(1枚・30g) B. ウィナーソーセージ(1本・25g)
C. ショルダーベーコン(1枚・20g) D. バラベーコン(1枚・18g)



◆ 答え ◆

Q1 B. 若鶏もも皮なし



若鶏はいわゆるブロイラーで、成鶏はいわゆる地鶏です。地鶏のほうが脂がのってコクがあるので、若鶏に比べて、脂肪・カロリーともにやや高めです。また、鶏肉のカロリーオフの最大のポイントは『皮』です。皮を取り除くだけで**50%前後のカロリーオフ**になります。もも肉より脂肪の少ないむね肉でも、皮つきだともも肉よりもカロリーが高くなります。

Q2 A. ごはん1杯

サーロインステーキ(脂身つき・200g)の外側の脂肪は、**ごはん1杯(180g)とほぼ同じカロリー**で、**310kcal**です。サーロインはやわらかくて甘みがあり、ジューシーな霜降りが多いのが特徴なので、外側の脂肪を除いてもおいしく食べられます。
(ちなみに、ほかの料理は温野菜(100kcal)、フライドポテト小(250kcal)、ビール中ジョッキ(200kcal)です。) ※調理のためのベーシックデータより

Q3 B. ウィナーソーセージ(1本・25g)

肉の加工品は、**脂質や塩分がやや多めに含まれている**ので、高頻度に食べるのは控えたいですね。それぞれのカロリーは下の通りです。
ショルダーハム(1枚・30g):69kcal、ウィナーソーセージ(1本・25g):80kcal、ショルダーベーコン(1枚・20g):38kcal、バラベーコン(1枚・18g):73kcal

食材や部位の
選び方も
大切だね！



今日から使える！ お肉のカロリーオフのポイント

前ページでもお話したように、お肉料理は部位の選び方や脂身を除くといった下処理でもカロリーオフができます。このページでは普段の調理でも簡単にできるカロリーオフ調理のポイントをご紹介します。

調理のポイント

★炒めメニュー

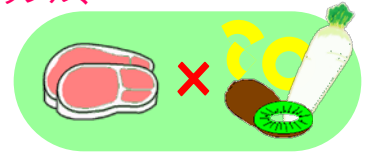
豚の生姜焼きのような炒めメニューのカロリーオフのポイントは3つあります。

- ①フライパンはフッ素加工のフライパンを使用する
⇒ フッ素加工のフライパンだとこげつきにくく、油の使用量も抑えられます
- ②肉にあらかじめ油をまぶしておく
⇒ あらかじめ肉に油を少量まぶしてなじませておくと、炒め油の量を抑えることができます
- ③肉に粉をまぶすと調味料がなじみやすくなるが、その分油を吸収してしまうので注意する

カロリーが気になるお肉料理も上手にセレクトしながらうまく付き合しましょう！



★フライ 脂肪分が少なく、ややかための肉質の肉はやわらかく食べられる工夫をしましょう。たんぱく質を分解するはたらきのある成分を含む、**大根**や**パイナップル**、**キウイフルーツ**などをすりおろして漬けてから焼くと、かたいお肉もやわらかくなります。



★フライメニュー

とんかつのような揚げ物・フライメニューのカロリーオフのポイントは**パン粉**にあります。

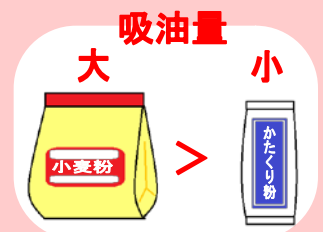
パン粉は『**乾燥パン粉**・目の細かいもの』の選択がカロリーオフになります。

揚げ物は材料の水分と油が入れ替わることで、中まで火が通り、カリッと仕上がります。そのため、**水分の多い材料**や**生パン粉**のような衣は、**より多くの油を必要**とします。また、表面積の大きいものは油を吸う面も大きくなるため、カロリーも高くなってしまいます。そのため、パン粉は目の細かいものを選ぶようにしましょう。

★唐揚げメニュー

唐揚げメニューのカロリーオフのポイントは2つあります。

- ①まぶす粉は小麦粉よりも**かたくり粉**を選択する
⇒ **かたくり粉**のほうが、より衣が薄くつき、吸油量を抑えられます
- ②使う油は新鮮かつ少なめに
⇒ 油はくり返し使うと粘度(ねばり)が高くなり、油のキレが悪くなってしまいます。また、たっぷりの油で揚げるとカリッと仕上がりますが、その分多くの油を吸ってしまいます。



春が旬のおいしい食材

◆ 旬の食材を取り入れてもっと美味しく♪ ◆

食材名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ブロッコリー	●	●	●								●	●
新玉ねぎ				●	●							
春キャベツ			●	●	●							
あさり			■	■					■			
あゆ				■	■							
あじ			■	■								
伊予柑		★	★	★								

多くの野菜が1年中店頭に出回っていますが、同じ野菜でも旬の時期のものは味がよく、栄養価も高いのです。『主食・主菜・副菜』の食事バランスを意識した後は、旬の時期に収穫された魚介や野菜も献立に取り入れてみましょう。春が旬の美味しい食材をご紹介します！

3月オススメの魚介

あさり

春と秋が旬のあさは、ミネラルは豊富に含まれています。あさに含まれるコハク酸はうま味の元です。春の味を存分に味わいたいですね。

➡ **主食** **副菜**

🌐 の魚をもっと美味しく
4、5ページで紹介！

3月オススメの野菜

ブロッコリー

新鮮なものは洗にくいので、たっぷりの水につけて振り洗いをしましょう。また、ゆでる際にゆであがりを水にとると味がぼやけてしまうので、自然に粗熱をとるようにします。

➡ **主菜**

🌐 の野菜をもっと美味しく
6ページで紹介！

3月オススメのメニュー

今月のオススメは
9ページで紹介！

ホワイトデーにピッタリな
ごちそうメニューをご紹介します♪

簡単に作れるレシピなので
男性やお料理ビギナーにも
オススメです♪



旬をもっと美味しく！ ★3月4ページ★

旬の魚をもっと美味しく

主食

今月は

あさり

産卵期の直前になり、殻いっぱいになり身が詰まる春と秋があさりの旬です。あさりには様々な料理に使い、スパゲティや炊き込みご飯、佃煮とバラエティ豊か。あさりを熱した際に出る汁にうま味がたっぷり含まれているので、汁ごと味わえるような料理がオススメです。

●あさりの選び方

- ・貝殻をかたく閉じているか、水管を出しているもの
- ・模様が鮮やかなもの
(全体に茶色くなっているものは鮮度が落ちている可能性があります)

あさりに限らず貝類は傷みやすいので、手に入れたその日のうちに食べるようにしましょう。

あさりをもっと美味しく！

砂が混じっているとせつかくの料理が台なしです。調理前には砂抜きを行いましょう。2カップに小さじ1の塩を入れた塩水にあさりを入れて砂抜きをしますが、このとき常温におき、暗いところで行うと、より早く砂抜きがされます。



あさりをもっと美味しく！

旬の味覚を味わいましょう♪

あさりごはん

Point

旬の味覚

和風

簡単

180
Kcal塩分
0.9g調理
時間
10分

●材料 (2人分)

- ・ごはん … 200g
- ・あさりのむき身 … 60g
- ・酒 … 小さじ1
- ・淡口しょうゆ … 小さじ1/2
- ・三つ葉 … 2本
- ・刻みのり … 少々

●作り方

- ①あさりは塩水で洗って水けをきって小なべに入れ、酒を加えて火をかける。あさりの身がふっくらとしたらしょうゆを加えて、汁けがなくなるまで炒り煮にする。
- ②器にごはんを盛って①のをせ、2cm長さに切った三つ葉とのりを飾る。

★体に優しいポイント★

あさりのうま味をふっくら閉じ込めたごはんです。あさりのうま味で調味料は少量で済むので、減塩効果にもなります。塩分が気になる方でも楽しめる1品です。

旬をもっと美味しく！ ★3月5ページ★

今月は

あさり



の魚をもっと美味しく

副菜

あさりの名前の由来は魚介を探しとるといふ『漁る(あさる)』からきているといわれています。かつてはどこの内湾でも干潟を掘るとザクザクあさりがとれていたようなので、この名前がついたのでしょう。

あさりに含まれる栄養素

ビタミンB₁₂

あさりには貧血予防・対策と関係の深いビタミンB₁₂と鉄が含まれています。成長期のお子さまや妊娠中の方に最適な食材の1つです。

あさりをもっと美味しく②

砂抜きをしたあとは、米をとぐ要領で、殻をこすりあわせてぬめりや汚れを洗い落とします。ひと手間かけることによって、臭みをとることができます。旬のあさは貝殻が薄いので、割らないように気をつけましょう。



あさりをもっと美味しく！

旬の味覚を味わいましょう♪

あさりとほうれん草の炒め物

Point

旬の味覚

洋風

簡単

99
Kcal塩分
1.0g調理
時間
10分

●材料 (2人分)

- ・あさり(殻つき) … 12個
- ・ほうれん草 … 1/2束
- ・スナップえんどう … 6個
- ・ベーコン … 1枚
- ・にんにく(みじん切り) … 1/2かけ分
- ・オリーブ油 … 小さじ1
- ・酒 … 大さじ1
- ・塩、こしょう … 各少々

●作り方

- ①あさは殻をこすり合わせて汚れを洗い落とす。
- ②ほうれん草は3cm長さに切り、根元は4~6つ割りにし、水洗いして水けをきる。
- ③スナップえんどうは長さを半分に切る。
- ④ベーコンは細切りにする。
- ⑤炒めなべににんにく、オリーブ油、④を入れて香りが立つまで炒め、③、②、①の順に加えて強火で炒める。酒をふってふたをし、あさりの口が開くまで蒸し煮にし、塩、こしょうで味をととのえる。

★体に優しいポイント★

あさりの鉄、ビタミンB₁₂とほうれん草の鉄、葉酸、ビタミンCが貧血予防に働きかけます。あさりのうま味やベーコンのコクをいかし、調味料を控えて減塩します。

旬をもっと美味しく! ★3月6ページ★

今月は

ブロッコリー



の野菜をもっと美味しく

主菜

ブロッコリーはこれから生長するつぼみが集まっているので、栄養素もたくさん含まれています。時間がたつと黄色くなって花が咲いてしまいます。そうなると鮮度が落ちるだけでなく、栄養価も下がってしまうので、早めに食べましょう。

●ブロッコリーの選び方

- ・つぼみのひとつひとつがかたく密集しているもの
- ・茎が変色せず、『す』が入っていないもの

●保存方法

- ・時間とともに栄養素がどんどん減ってしまいます。使いきれない場合は、小房に分けて軽くゆで、冷凍保存をしましょう。

ブロッコリーに含まれる栄養素

ビタミンC



ブロッコリーはビタミンCの含有量がトップレベルの緑黄色野菜です。

ビタミンCは**ビタミンACE(エース)**の1つで、免疫力を高める効果があります。

ブロッコリーをもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう♪

しばえびとブロッコリーの薄くず煮

Point

旬の食材

和風

簡単



95
Kcal

塩分
1.3g

調理
時間
10分

●材料 (2人分)

- ・しばえび(殻つき) ... 320g
- ・ブロッコリー ... 80g
- ・しめじ ... 40g

(A)

- ・だし ... 4/5カップ
- ・塩 ... 小さじ1/6
- ・しょうゆ ... 小さじ2/3
- ・みりん ... 小さじ1

- ・かたくり粉 ... 小さじ2/3
- ・おろししょうが ... 適宜

●作り方

- ①しばえびは背わた、殻をむく。
- ②ブロッコリーはかためにゆでて小房に分ける。
- ③しめじは石づきを除去、小房に分ける。
- ④なべにAを煮立て、①～③を入れ、えびの色が変わって火が通ったら、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ⑤器に④を盛り、おろししょうがをのせる。

★体に優しいポイント★

ブロッコリーは固めのゆでか減で食感を楽しみましょう。また、えびのプリプリ感と薄くずのとろみが好相性です。ビタミンCと疲労回復効果のタウリンがたっぷり含まれた1品です。

季節をもっと楽しく! ★3月7ページ★

ひなまつり

もう1品

ひなまつりをもっと楽しく

平安時代の御人形(ひいな)遊びと、紙やわらで作った簡素な『人形(ひとがた)』に自分の厄災を移して川に流した『流し雛』の行事が結びついたことが、現在のひなまつりの行事です。

雛人形が身代わりになって我が子に災難がふりかからないようにといった祈りや、仲睦まじく並ぶ雛人形のように幸せな家庭を築けるようにといった願いを込めて飾られます。

お雛様を通じて家族からの愛情を感じて優しい心を培い、美しいものを愛でるという感性を身につけ、大切なものを丁寧に扱うという作法を学びます。

家族でひなまつりのお祝いをしましょう。

おひなさまの飾りの数々

菱餅

白・緑・赤の3種類の餅をひし形に切って3枚重ねたもので、春の訪れを表現しています

- ・緑 : 草萌える大地
- ・白 : 雪の純白
- ・桃色 : 桃の花



角が尖っているところは邪気をはらうという意味もあります

ぼんぼり

『雪洞』と書きますが、これは灯りを灯した状況の『ぼんのり』が由来しているといわれています

ひなあられ

ひなあられは主に、桃・緑・黄・白の4色となっていますが、この4色で四季をあらわしています。1年の四季を通じて娘が健康であるようにと祈ります

ひなまつりメニュー

ピーチモスコビー

Point

ひなまつり

洋風

普通



108
Kcal

塩分
0.0g

調理
時間
40分

●材料 (2人分)

- ・ももの缶詰 ... 100g
- ・レモン汁 ... 10g
- ・ゼラチン ... 4g
- ・水 ... 70cc
- ・ももの缶詰のシロップ ... 30g
- ・砂糖 ... 小さじ4
- ・生クリーム ... 小さじ2

●作り方

- ①ももの缶詰は汁けをきって裏ごす。
- ②ゼラチンは水に振りいれてしとらせておく。
- ③②を湯せんにかけて溶かし、砂糖を加えて溶かす。
①に加え、手早く混ぜる。(好みに食紅少々を少量の水で溶いて加える)
- ④③を氷水を入れたボウルにあてて木じゃくしで混ぜながら冷まし、濃度がついたら軽く泡立てた生クリームを加えて混ぜる。
- ⑤水にぬらした型に流し、冷蔵庫で冷やしかためる。型から出して器に盛る。

★体に優しいポイント★

モスコビーは、フルーツをつぶしたピューレと生クリームを合わせて作るゼリーのことです。固めるときは、ゼリー液と生クリームを合わせる濃度が同じ位でないとよく混ざり合わないので注意しましょう。

季節をもっと楽しく! ★3月8ページ★

ホワイトデー

主食

ホワイトデーは日本生まれ!?

3月14日のホワイトデーはバレンタインデーにチョコレートもらった男性がお返しのできる日として日本では根付いていますが、ホワイトデーの習慣があるのは、日本と韓国、台湾、中国の一部などの東アジア圏だけで、ヨーロッパや欧米ではあまりみられません。ホワイトデーの歴史は浅く、昭和50年代にお菓子業界の広告によってはじまりました。

バレンタインの由来にもなったバレンタイン司教の殉職からひと月後、結ばれた男女はあらためて二人の永遠を誓い合ったという話にホワイトデーは由来しています。

(バレンタインの由来については2月号をご覧ください)

その一方で、日本の古典(古事記、日本書紀)から、日本の飴製造の起源をひろったという説もあります。

海外のホワイトデー事情

バレンタイン司教の殉職からひと月後、男女が永遠の愛を誓う日として、ヨーロッパをはじめ世界中の多くの人々に語りつがれてますが、ホワイトデーという呼び名は日本固有のもので、『ポピーデー』『フラワーデー』『クッキーデー』『マシュマロデー』と呼ばれています。

恋人同士がプレゼントを贈り合う日とされ、日本のようなお返しの習慣とは意味が異なります。ホワイトデーは『いただきものにはお返しをする』という習慣のある日本ならではのイベントなんですね!

今回は簡単にできるごちそうメニューご紹介! バレンタインデーのお返しにもピッタリですよ!

がヤレңыз!



ホワイトデーにオススメメニュー ホワイトデーにちなみホワイトクリームメニュー

生ハムとキャベツの
クリームパスタ

Point

ホワイトデー

洋風

簡単

357
Kcal塩分
1.9g調理
時間
20分

●材料 (2人分)

- ・キャベツ ... 1/6個(200g)
- ・生ハム ... 20g
- ・生クリーム ... 1/4カップ
- ・粉チーズ ... 大さじ1
- ・塩 ... 小さじ1/3
- ・こしょう ... 少々
- ・スパゲティ(乾) ... 100g
- ・ディル ... 適量

●作り方

- ①キャベツは細切りにする。
- ②スパゲティは塩少々(分量外)を加えた熱湯で表示よりも1分短くゆでる。火からおろす直前にキャベツを加えてさっとゆで、ざるにあげて湯をきる。
- ③フライパンに生クリーム、粉チーズ、塩、こしょうを入れて中火にかけ、煮立ちかけたら火からおろし、②と生ハムを加えて手早くからめる。
- ④器に盛り、ディルを添える。

★体に優しいポイント★

キャベツをたっぷり入れてパスタの量を減らすことで、ボリュームをキープしながらカロリーダウンができます。カロリーを気にする方にもオススメの1品。やさしい味わいのクリームソースとキャベツの甘みが絶妙!

毎日をもっと元気に！ ★3月9ページ★

乾燥する季節に

もう1品

お肌が乾燥でかさかさ。新生活もそろそろ始まるからお肌の調子をととのえたいな～乾燥する季節にオススメの食事はあるのかな？



お肌のトラブルも体の内側から改善しましょう。そのためにはバランスのよい食事が大切で、中でもたんぱく質やビタミンをしっかり補給してあげることが重要になります。たんぱく質は、肌をはじめ体を構成する重要な成分で、不足してしまうとお肌の乾燥にもつながってしまいます。



たんぱく質とビタミンCをいっしょにとることで、コラーゲンの生成も促進されます。

乾燥の季節に嬉しい成分

ビタミンC

コラーゲンの生成を助けます

ビタミンCを多く含む食材

⇒野菜や果物



ビタミンB₂・B₆

皮膚の新陳代謝を促します

ビタミンB₂・B₆を多く含む食材

⇒レバー さば まぐろ バナナなど

ビタミンE

血行をよくし、肌にうるおいを与えます

ビタミンEを多く含む食材

⇒かぼちゃ アーモンド うなぎ など



乾燥する季節にオススメメニュー

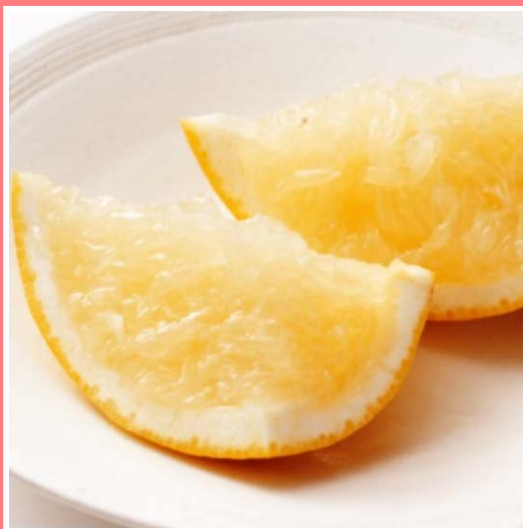
グレープフルーツの寒天ゼリー

Point

乾燥する季節に

和風

簡単



36
Kcal

塩分
0.0g

調理
時間
15分

●材料 (3人分)

- ・グレープフルーツ … 1個
- ・水 … 1/2カップ
- ・粉寒天 … 1g
- ・はちみつ … 10g
- ・レモン汁 … 大さじ1/2

●作り方

- ①グレープフルーツは縦半分に切り、実をとり出してほぐし、薄皮と種を除く。
- ②なべに水と寒天を入れ、さっと混ぜてから火にかける。煮立ったら弱火にして2分煮、火からおろして、ほぐしたグレープフルーツの実とはちみつ、レモン汁を混ぜる。
- ③グレープフルーツの皮に②を流し、固くなるまでおく。
- ④食べやすく切る。

★体に優しいポイント★

お弁当にも持って行けるこのデザートは、持ち歩いても溶けず、満腹感があるのに低エネルギーの寒天&疲労回復の特効薬クエン酸いっぱいヘルシーゼリーです。